

## Confiertes Lamm-Karree mit Blumenkohl-Püree

### Für 2 Personen:

500 g Lammkarree	2 Chilischoten	1 Orange
1 Zweig Rosmarin	1.2 l Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	0.5 Limette	100 ml Gemüsefond
50 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss	0.5 TL Kreuzkümmel
25 g Butter	Salz	

### Rote-Bete-Gemüse:

1 Schalotte	300 g Rote Bete	50 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Gemüsefond	1 TL Honig	1 Sternanis
1 TL Butter	Salz	

### Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	200 ml Lammfond
200 ml Rotwein	2 TL Honig	30 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	

### Gewürz-Nüsse:

100 g Nusskerne	2 Nelken	3 Körner Pfeffer
1 Kapsel Kardamom	1 Stück Zimtrinde	1 EL Zucker

Die Lammkarrees (es sollte pro Person ein Strang von etwa 250 g sein) mit Salz und Pfeffer würzen und in einen passenden Bräter legen. So viel Olivenöl aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Die Karrees wieder aus dem Öl heben und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Währenddessen das Öl mit den halbierten Chilischoten, der Orangenschale und dem Rosmarin auf etwa 75 Grad erhitzen. Die Temperatur mithilfe eines Bratenthermometers überprüfen. Das angebratene Fleisch in das Öl legen und 20 Minuten darin garen.

**Blumenkohl-Püree:** Den Blumenkohl waschen, putzen und zerteilen. In einem Topf mit der Butter und dem Gemüsefond zum Kochen bringen. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten weich kochen. Anschließend die Sahne zum Blumenkohl geben, mit Muskat, Kreuzkümmel und 1 Spritzer Limettensaft würzen und fein pürieren. Abgedeckt warm stellen.

**Rote-Bete-Gemüse:** Die Roten Beten waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Beides in einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Honig, Rote-Bete-Saft, Gemüsefond, 1 Prise Salz und den Sternanis dazugeben. Abgedeckt etwa 10-12 Minuten garen. Dann offen weiter köcheln lassen, bis der Sud sämig eingekocht ist.

**Soße:** Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und beides darin anschwitzen. Honig, Lammfond, Rotwein, Lorbeer und Thymian dazugeben und zum Kochen bringen. 10 Minuten auf niedriger Temperatur sämig einkochen lassen.

**Gewürz-Nüsse:** Die Gewürze mit dem Zucker in einem Mörser zerstoßen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten. Den Gewürzzucker darüber streuen und karamellisieren. Auf einem leicht geölten Blech verteilen und abkühlen lassen. Anschließend grob zerhacken.

**Anrichten:** Die Soße erhitzen, 1 TL kalte Butter einrühren und abschmecken. Das Fleisch aus dem Öl heben und mit Küchenpapier abtupfen. Das Blumenkohl-Püree auf Tellern verteilen, die Rote Bete daneben anrichten. Den Nusskaramell darüberstreuen und das Fleisch darauf setzen. Die Soße auf den Tellern verteilen und servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020